

JCHO可児とうのう病院の「いま」を伝える

2015.6
HATOBUKI
Vol.11

はとぶき

特集

いびきだけではない からだの赤信号に要注意

本当に怖い睡眠時無呼吸症候群

はとぶきホットライン VOL.10

実践して技術・知識を学ぶ
新人看護師の卒後臨床研修

より充実した医療をめざして

機器・設備で見る医療現場のいま

医療連携室だよりVOL.11

こんどう内科クリニック
キッズ☆クリニックありす

四季の健膳「春」

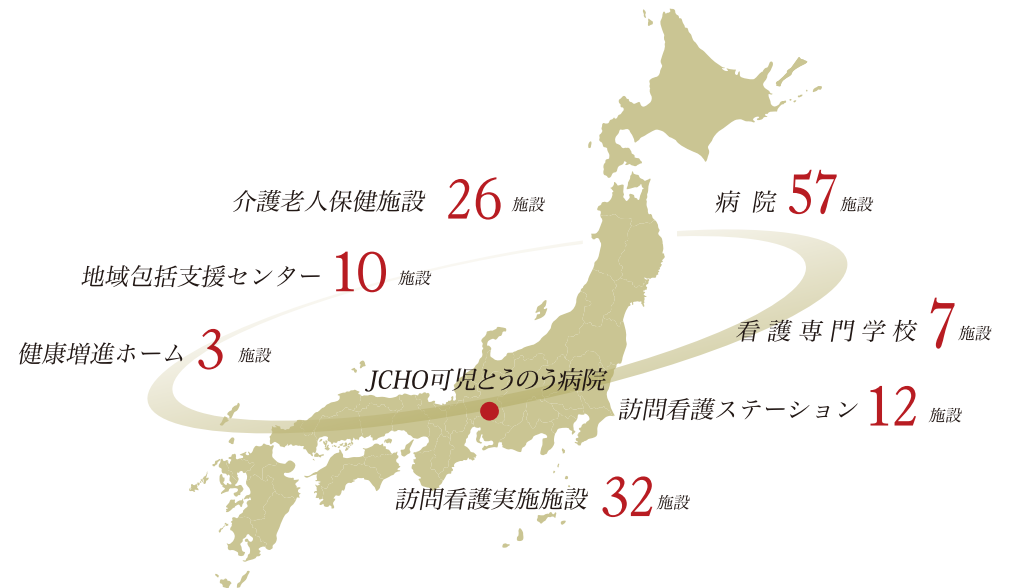
野菜とあさりのヨーグルト風味
ごはん・サラダライス

JCHO

Japan Community Health care Organization

地域医療機能推進機構とは？

昨年4月、当院は「岐阜社会保険病院」から「JCHO可児とうのう病院」へと生まれ変わりました。
もともと、全国の社会保険病院・厚生年金病院・船員保険病院は、独立行政法人年金・健康保険福祉施設整理機構(RFO)が、各団体に運営を委託し、医療を提供してきました。
平成26年、RFOが改組されて発足したのが独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)です。
5事業(救急医療、災害医療、へき地医療、周産期医療、小児医療)、5疾病(がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患)、リハビリテーション、その他地域において必要とされる医療や介護を提供することを目的とし、現在全国で57カ所の病院、26カ所の介護老人保健施設、7カ所の看護専門学校などを運営しています。
当院は、全国のJCHO施設とも連携し、より一層地域医療に貢献できるように発展していきます。



JCHO可児とうのう病院 耳鼻咽喉科部長 平野光芳先生

特集

いびきだけではない
からだの赤信号に要注意

本当に怖い

睡眠時無呼吸症候群

家族から「いびきがうるさい」といわれたことや、
しっかり寝たはずなのに、
疲れが取れないことはありませんか。
そんな人は「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。
大丈夫と過信せず、自分のからだを
見つめ直してみてはいかがでしょうか。

肥満が原因とは限らない いびきのメカニズムを解く

近年、多くのメディアで取り上げられるようになった「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」。寝ている間に気道が塞がり、無呼吸の状態が続く症状のことです。呼吸が止まると血中の酸素濃度が低下。脳が覚醒して心拍数が上昇します。本来、脳とからだを休めるための睡眠時に、大きな負担をかけてしまうのです。「しっかり寝たはずなのに、朝がつらい」という人は、注意が必要です。「夜によくトイレに起きる。起きた時からだが重い。頭痛がする。日中に強い眠気がある。高血圧や不整脈、SASの患者は、こうした症状の人が多い」と話すのは、耳鼻咽

喉科部長の平野光芳先生。しかし、これらの症状があってもいつものことと軽く考えて、検査をしない人が少なくありません。呼吸が止まってしまっている時に意識がなく、昼間は大きな症状がないことが、自覚を持たない患者を増やしている理由です。そもそも、息が止まってしまったり、喉を舌が塞いでしまうからは、「特に飲酒後に仰向けで寝ると、舌が緩んで下りてきてしまう」と平野先生は話します。また、喉が狭いことも原因のひとつ。SASの患者に肥満の人が多いのは、首に脂肪が付く気道が狭いため。「しかし、痩せている人は安心とも限りません。もともと、日本人はあごが小さい人が多い。生まれつき気道が狭い人も

少なくないのです」

現在、日本のSASの潜在患者数は推定200万人以上。生活習慣の変化や高齢化によって、今後ますます増えていくという見通しもあります。しかし、治療を受けているのは12万人ほど。痛みを伴う症状と比べると、日常生活での支障が少なく、検査を受けない潜在的患者が多いといわれています。しかし、虚血性心疾患や糖尿病など、ほかの病を併発するリスクが高まるなど、SASは確実にからだに負担を



通常は気道が開いていて、肺にスムーズに空気が流れている



睡眠時無呼吸症候群の患者の図。気道が閉鎖され、呼吸が妨げられている

可児とうのう病院では健康診断のオプションとして、SAS簡易検査を行っています。まずは自宅にて簡易型検査装置でスクリーニング検査をします。この装置により、1時間で何回無呼吸状態があったかを調べます。ここで無呼吸状態が10回以上計測された場合は、ひと晩入院して呼吸状態のほかに、脳波なども測定します。夜に来院し朝には終わるため、仕事や学校を休む必

治療の第一歩は検査から 充実した睡眠を取り戻す

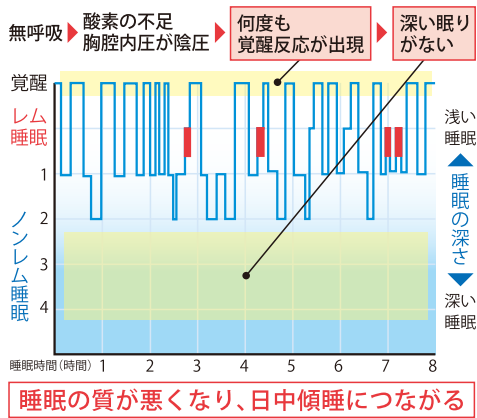
かけています。また、睡眠不足から交通事故の発生率も高まるなど、決して無視できる病ではありません。

可児とうのう病院では健康診断のオプションとして、SAS簡易検査を行っています。まずは自宅にて簡易型検査装置でスクリーニング検査をします。この装置により、1時間で何回無呼吸状態があったかを調べます。ここで無呼吸状態が10回以上計測された場合は、ひと晩入院して呼吸状態のほかに、脳波なども測定します。夜に来院し朝には終わるため、仕事や学校を休む必

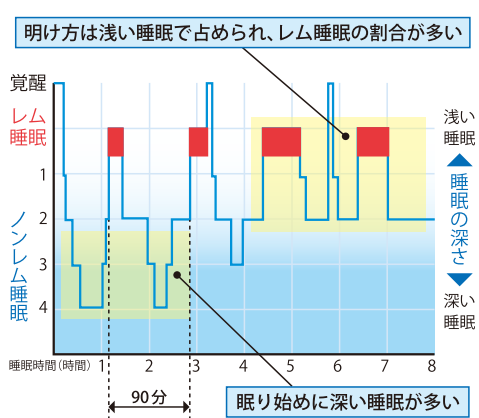
こんな症状がある人は要注意



閉塞性睡眠時無呼吸患者の睡眠パターン



健康人の睡眠パターン



実践して技術・知識を学ぶ 新人看護師の卒後臨床研修

質の高い医療を提供するには、医師だけでなく、高い技術と豊富な知識をもった看護師が不可欠です。JCHO可児とうのう病院では地域医療を支える人材育成のため、学校を卒業したばかりの新人看護師に1年間の卒後臨床研修を設けています。



研修には医師も協力。「病院全体で育てる」という思いで人材を育成しています

3月25日、JCHO可児とうのう病院で卒後臨床研修修了式が行われました。主役は昨年入職した5人の新人看護師。一年間にわたって知識と技術を学んだ努力と、先輩看護師への感謝を胸に、晴れやかな表情で修了証書を受け取りました。



新人看護師の卒後臨床研修は平成21年からスタート。学校で学んだことと現場のギャップを埋め、より良い医療を提供することが目的です。新人看護師はさまざまな病棟をローテーションでまわり、術前・術後を通して患者を治療していく過程を経験。チェックシートを使って、3カ月ごとに自分の仕事ができているか確認しながら、一人前の看護師になるべく成長していきます。



5人の新人看護師が卒後臨床研修を修了しました。写真上は修了証書を受ける井戸由利子さん。写真下は左から高間美咲さん、花井友城さん、鈴木貞也さん、荻行人さん

また、各現場で教育担当者のほかに、プリセプターと呼ばれる先輩看護師が指導をサポート。「プリセプターの役割は心の支えになること」と新人教育担当の野村郁子看護師長が話す通り、初めての現場に戸惑う新人看護師たちをフォローし、



時に厳しく、時に優しく。先輩看護師の真摯な指導が、新人の成長を促します

悩み相談にも応じます。プリセプター以外の先輩看護師や医師も、「病院全体で育てていく」という考えで、チームの垣根をこえて新人をサポート。新人から「人間関係の良さがわかりました。JCHO可児とうのう病院を選んだよかった」という声が聞かれました。

JCHO可児とうのう病院では、卒後臨床研修修了後もクリニカルラダー（目標）を設定し、看護師の育成に取り組んでいます。高度な知識と技術、そして医療への高い志をもつ人材をそろえて、地域医療に貢献していきます。



チェックシートは自己評価した後、プリセプターと教育担当者とともに自分の到達度を確認します



CPAPは機器によって空気を送り込むことで、気道を確保します



CPAPの機器

要はありません。SASの症状がある子どもの中には、喉にあるアデノイドや扁桃

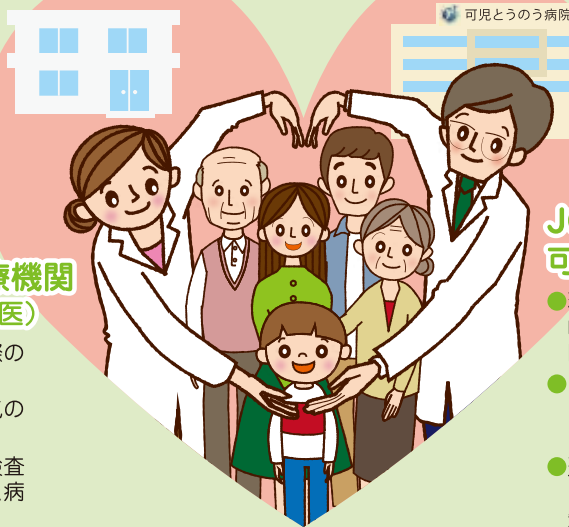
腺が肥大し、手術での治療が適切な場合があります。子どもにとって、睡眠は心とからだの成長を支える大切な時間です。「術後に、寝ている時の様子がまったく違う」と保護者からいわれることも。しかし、肥満が原因の患者の場合、手術はからだに負担がかかることや再発する可能性があることなどリスクが大きいため、多くの人にCPAPが使われています。CPAPとは睡眠前に鼻にマスクを装着し、空気を送り込んで気道を確保する治療機器です。「寝苦しく心配される患者もいる

ますが、次第に慣れる方が多いです。逆に、装着することに慣れて、CPAPなしでは気持ちのいい朝が迎えられないという人もいます」と平野先生。機器は病院から借りることができ、保険も適用されるため、患者への経済的負担は抑えられています。「運動療法と生活習慣の改善は大切。しかし、すぐに効果が表れず、挫折してしまう人も少なくありません。CPAPで無呼吸状態を改善しながら、地道に運動やバランスの良い食事を続けることで、SASの症状は改善していきます」。改善への一歩として、「まずは検査を」と訴える平野先生。自分は大丈夫だと過信せず、気軽に検査を受けてみてはいかがでしょうか。

患者さんの健康を守る地域医療の輪

主治医はふたり

地域のかかりつけ医とJCHO可児とうのう病院内の医師が連携し合い、ひとりの患者さんに対して共同で継続的な治療を行います。



地域の医療機関 (かかりつけ医)

- 体調不良の際の相談
- 日常的な病気の治療など
- 入院や精密検査が必要な時は、病院へ紹介

JCHO 可児とうのう病院

- 精密検査や手術、緊急専門的な治療が必要な外来・入院診療
- かかりつけ医の紹介状があれば優先的に診療を受けられる
- 退院時の相談、在宅医療、かかりつけ医の紹介、転院先の病院や施設などを紹介

地域医療機関と JCHO可児とうのう病院を結び懸け橋 医療連携室だより

VOL.11



医療連携を重視しているJCHO可児とうのう病院は、かかりつけ医との関係を深め、より充実した地域医療を提供できるようにしています。今号は、ともに地域に根付き、皆さんの健康を見守ってきた「こんどう内科クリニック」と「キッズ☆クリニックありす」を紹介します。

医療連携室とは？

JCHO可児とうのう病院は、かかりつけ医と緊密な医療連携ネットワークを構築しています。かかりつけ医では、患者さんの普段の健康状態や過去の病歴などを把握しているため、患者さんに寄り添った治療が受けられます。また、待ち時間が少ない、仕事帰りに受診できるなどのメリットもあります。

医療連携室は、患者さんがより充実した医療を受けられるよう、当院とかかりつけ医がスムーズに連携するための窓口として重要な役割を担っています。

通院する8割が、生活習慣病や糖尿病の患者というこんどう内科クリニック。「将来を見据えたとき、糖尿病や生活習慣病の患者が増えると思う、その専門を目指しました」と話すのは、近藤正弘院長。患者とコミュニケーションをとり、詳細で分かりやすい説明をするように心がけています。また、患者がリラックスできるように、待合室の椅子は空港と同じものを使用。診察は9時と16時からですが、各時間の10分前から受付をしています。



設備が充実しており、待合室から診察室までゆとりのある院内となっています



近藤正弘院長

水泳や自転車などの運動で健康づくりを心がけてください

こんどう内科クリニック

住所 可児市羽崎二町田245-1
電話 0574-60-2345
診療科 内科 糖尿病内科 脂質代謝内科

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00		○	○	○	○	○	○	/
16:00~19:00		○	○	/	○	○	/	/

受付は8:50~、15:50~



かわいらしい建物や部屋で、子どもの不安を和らげます



浅井俊行院長

子どもの病气や皮膚管理は小児専門医へ！

「お子さんとそのご家族のためのクリニック」をモットーとするキッズ☆クリニックあります。感染症は家庭内でも広がるもので、親から子へ、子から親へと広がる可能性があります。「そうした時にご家族の体調管理ができるクリニックでありたい」と浅井俊行院長は話します。妊娠中や授乳中でも安心して服用できる漢方薬、1歳までのワクチンのスケジュール表の作成など、細かなニーズに対応してくれます。

キッズ☆クリニックありす

住所 可児市中恵土2359-634
電話 0574-61-5001
診療科 小児科 内科 ※専門外来(小児循環器・低身長・予防接種・夜尿症等)月・火・木 15:00~16:00 △ 9:00~13:00

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00		○	○	○	○	○	△	/
16:00~19:00		○	○	/	○	○	/	/

P有



野菜とあさりのヨーグルト風味ごはん・サラダライス

【材料】2人分
 米…85g
 グリーンアスパラガス…20g
 きゅうり…10g
 赤ピーマン…20g
 黄ピーマン…20g
 あさり(水煮)…20g
 サラダ菜…4枚
 ★ヨーグルト…大さじ2
 ★ハーフマヨネーズ…大さじ2
 ★塩…ひとつまみ
 ★コショウ…適量

【作り方】

- 1 同量の米と水でご飯を炊く
- 2 炊き上がったご飯に★を加えてよく混ぜる
- 3 グリーンアスパラ、赤ピーマン、黄ピーマンを1cm角に切り、塩ゆでする
- 4 きゅうりは縦割半分にして半月にスライスする
- 5 ご飯が冷めたら、③④の野菜とあさりをよく混ぜ合わせる
- 6 よく洗ったサラダ菜を皿に2枚敷き、その上にご飯を盛り付ける



調理師の安田孝之さん

ごはんを1枚の皿に盛り込んだ1品。彩り豊かな春の具材を取り入れ、やわらかい食感とシャキシャキ感を楽しめるようにしています。味付けは腸にやさしいヨーグルトで洋風に。ぜひ一度つくってみてください。

四季の健康「春」

調理師が考える健康食をご家庭で！

JCHO可児とうのう病院で提供する病院食は、当院栄養管理室が献立を決定し調理したものです。そのなかで月に一度郷土料理や季節感を取り入れた行事食を提供しています。「健康的でおいしく、見た目も美しい料理を」と考えられた食事を、ぜひ一度つくってみてはいかがでしょうか。

より充実した医療をめざして 機器・設備で見る医療現場のいま

医療の世界は日進月歩。1人でも多くの患者を救えるように、新たな医療技術や機器が開発されています。JCHO可児とうのう病院は「安全と信頼の医療」の理念のもと、より良い医療を提供するために、常に最新医療機器の導入を検討しています。今回は、導入して間もない機器を紹介します。



デジタルマンモグラフィ「AMULET Innovality」 低線量と鮮明な画像で女性の笑顔を守る

マンモグラフィとは、乳がんの早期発見のために使用される乳房用のX線撮影装置です。導入した新機器はX線の量を軽減しつつ、鮮明で立体的な画像を撮影できるようになりました。また、撮影時は乳房全体を優しくフィットして圧力を分散し、できる限り痛みを和らげます。検査を受ける女性に寄り添う発想で生まれた機器で、少しでも検査の負担を減らし、病変を見つけやすくしたいという思いで導入しました。リラックスして撮影できるよう、温かみのある部屋で女性技師が撮影します。

X線TVシステム「SONIALVISION G4」 さまざまな検査に対応したX線撮影装置

X線撮影装置は骨や内臓部の異常を診察するために不可欠なもの。必要とする検査は頭から足先までさまざまな部位に及びます。そこでカメラの可動域が広い機器を導入。通常は専用機器が必要だった泌尿器科や小児科、整形外科も1台で撮影できるようになりました。低線量ながら、高画質でディスプレイも大きく、より精密な検査が可能です。撮影時、撮影台が床から47cmまで下がるため、乗り降りがしやすくなったほか、車いすに乗ったままの撮影も可能になりました。



■ 外来診療担当表 平成 27 年 6 月 1 日現在

診療科		月	火	水	木	金	
内科	初診	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	
	2診 (消化器)	渡邊 久倫	清水 達治	印藤 敏彦	清水 達治	印藤 敏彦	
					9診 渡邊 久倫		
	3診	(循環器)	平岩 宏章	岩田 敬和	山田 清康		平山 賢志
			横内 一彦	山田 清康	林 尋之	大高 直也	横内 一彦
	4診		林 尋之 13:00~				
	5診 (呼吸器)		各務 智彦		緒方 良		
	6診 (神経内科)	土方 靖浩	小野寺 一成		小池 春樹	横井 聡	
7診 (血液)	吉田 均	伊藤 貴彦	吉田 均	西山 誉大			
8診 (糖尿病・内分泌)	池庭 誠	代 務		高槻 健介	茂木 幹雄		
外科	1診	川合 亮佑	太田 俊介	瀬古 浩	太田 俊介	児玉 章朗 (血管外科)	
	2診	池山 隆	大森 健治	大森 健治	池山 隆	乳腺外来 10:00~12:00	
	3診	西村 廣大	岸田 喜彦	西村 廣大	杉山 燈人 (呼吸器外科)	岸田 喜彦	
	形成外科 (予約制)		高成 啓介 2・4週 14:00~				
	小児外科 (予約制)		岸田 喜彦 14:00~				
整形外科	1診	中川 泰伸	丹羽 智史	浅野 研一	北村 暁子	杉浦 洋	
	2診	中野 健二	小早川 知範 (リウマチ)		中野 健二		
	3診	小林 和克 (腎臓)	岩月 克之 (手外科)	幸島 寛		幸島 寛	
	午後					代 務 (股関節) 4週 14:00~16:00	
泌尿器科	1診	青木 重之	山田 芳彰	青木 重之	原 浩司	山田 芳彰	
	2診		原 浩司	中村 小源太			
小児科	1診	金山 恵子	月舘 幸一	月舘 幸一	月舘 幸一	金山 恵子	
	2診	月舘 幸一				月舘 幸一	
	専門外来 (午後 予約制)	月舘 幸一 (慢性疾患)	月舘 幸一 (予防接種)	長谷川 誠一 1週 (小児循環器)	月舘 幸一 (慢性疾患)	大野 敦子 2・4週 (神経)	
耳鼻咽喉科	1診	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳	平野 光芳	
	2診	櫻井 一生			田邊 陽介		
婦人科	1診	片山 宣	中野 知子	眞鍋 てるみ	藤掛 佳代	片山 宣	
皮膚科	1診					交代制 完全予約制	
脳神経外科	1診		佐藤 雅基				
眼科	1診	岡本 美佐子	清水 裕司	清水 裕司	土井 浩史 (受付10:30まで)	清水 裕司	
内視鏡 (カメラ)	内視鏡室	清水 達治 印藤 敏彦	印藤 敏彦 渡邊 久倫	清水 達治 渡邊 久倫	印藤 敏彦	渡邊 久倫	

□ 外来受付時間 8:30 ~ 11:30

○ 休診日 土・日・祝日・年末年始

編集後記

今号よりページ数が増え、12ページとなりました。今まではページ数の都合で仕方なく載せられなかったものも、今後はイラストなどと一緒にわかりやすく載せることができるようになりました。新しく始まったコーナーとともに、「新」はとぶきを、どうぞよろしく願いたします。